

Rezept

Quinoa-Spinat-Salat mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Quinoa-Spinat-Salat mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

100 ml Gemüsebrühe	40 g Quinoa
1 EL Sonnenblumenkerne	1 EL Aprikosenkonfitüre
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ Avocado	5 Radieschen (ca. 0 g)
5 kleine Erdbeeren	50 g Babyspinat
1 Ziegenfrischkäsetaler (ca. 40 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 845 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen. Die Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend in der Brühe zugedeckt bei schwacher Hitze 18 - 20 Min. quellen lassen. Quinoa in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Inzwischen die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Für die Vinaigrette Konfitüre, 1 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz und Pfeffer kräftig verrühren. Das Öl unterschlagen.
3. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, würfeln und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, entkelchen und halbieren. Spinat putzen, waschen und trocken schütteln.
4. Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen und die Quinoa daraufgeben. Dann nacheinander Avocado, Radieschen, Erdbeeren und Spinat darüberschichten. Ziegenkäse grob zerbröckeln und mit den Kernen daraufstreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) kühl stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und gut mischen.